

## Pressemitteilung

Twist, 23. September 2013  
Sperrfrist: Montag, 23. September, 10.00Uhr

### Kein täglich Brot

*Die kleine Urgeschmack-Frühstücksfibel zeigt, wie Frühstück ohne Getreide und Milchprodukte aussehen kann.*

Felix Olschewski schließt mit seinem fünften Kochbuch eine wichtige Lücke nicht nur für Allergiker.

*Die kleine Urgeschmack-Frühstücksfibel* ergänzt die Reihe von Ratgebern, die Olschewski mit dem *Urgeschmack-Kochbuch* und dem *Urgeschmack-Dessertbuch* begonnen hat. Grundlage ist eine gesunde Ernährung auf Basis natürlicher Lebensmittel, frei von stark verarbeiteten Produkten. Damit setzt das Buch das erfolgreiche Konzept fort: Aus gesundheitlichen Gründen sind die enthaltenen Rezepte gluten- und getreidefrei und kommen ohne Milchprodukte aus. Da es morgens meistens schnell gehen soll, sind die Speisen einfach gehalten und bieten dennoch Raum für Abwechslung. Der Autor legt Wert auf nachhaltige Lebensmittelerzeugung und verzichtet daher auf die Verwendung exklusiver Zutaten.

"Das Frühstück ist für viele Menschen beinahe Synonym für Getreide und Milchprodukte", so Olschewski. "Wenn man auf diese aus gesundheitlichen Gründen oder um abzunehmen verzichten möchte, fehlen oftmals die Ideen, was man sonst essen könnte. Die Industrie bietet allenfalls stark verarbeitete Fertigprodukte mit zweifelhaften Ersatz- und Zusatzstoffen an."

Dass der Verzicht auf Getreide- und Milchprodukte trotzdem viel Spielraum gibt, zeigen die Rezepte: Neben Alternativen wie Obst und Rohkost finden sich unter anderem Rezepte für getreidefreies Brot und auch Müsli im Buch. Gemäß des Anspruchs an nachhaltige und zugleich unkomplizierte Küche, lassen sich die Rezepte in der *Urgeschmack-Frühstücksfibel* mit alltäglichen Zutaten schnell zubereiten. Jedes Rezept macht mit einem ansprechenden Foto Appetit. Dabei kam keinerlei Foodstyling zum Einsatz: "Jeder kann die Rezepte zu Hause genau so herstellen, wie es auf den Fotos zu sehen ist."

*Die kleine Urgeschmack-Frühstücksfibel* ist ab sofort im Handel erhältlich. Eine Leseprobe und Rezepte aus dem Buch stehen im Internet unter [www.urgeschmack.de](http://www.urgeschmack.de) frei zur Verfügung.

#### Kontakt

Felix Olschewski  
Kiefernweg 6  
49767 Twist

Tel 0 59 36 – 91 77 921

Email:

[mail@urgeschmack.de](mailto:mail@urgeschmack.de)

Die kleine Urgeschmack  
Frühstücksfibel:  
ISBN 978-3-7322-3005-1

#### Rezensionsexemplare

[www.bod.de/index.php?id=3144](http://www.bod.de/index.php?id=3144)

#### Links

Website: [www.urgeschmack.de](http://www.urgeschmack.de)

#### Downloads

unter

[www.urgeschmack.de/presse](http://www.urgeschmack.de/presse)

- Cover (High Resolution)

- Leseprobe

